



## من دفتر الوطن

### كيفك؟

عبد الفتاح العوض

وبعضها يكون غريباً.. هناك تحية بالانحناء وتحية بالأنف وتحية بشد الأذن- تذكروها تحية شد الأذن- ولكن الأشهر هي تحية المصافحة وجاءت كورونا لتخفف منها إلى حد كبير وبدأت عادات جديدة قد تستمر فلا يكفي أن تكون اليد خالية من السلاح بل أيضاً خالية من الفيروسات. هذا الاستطراد عن سؤال «كيفك» هو فقط لإدراك أن التحية هي ثقافة وأن طريقتنا بالتعامل معها تعبر عن حالتنا فعلاً.

هي ملاحظة لا أدري إن كانت عامة أو مجرد ملاحظة عابرة أن السوريين لا يسمعون جواب سؤالهم.. ربما هي مجرد تحية وليست سؤالاً... والرد عليها هو رد سلام وليس جواباً.

أو هي قدر كبير من اللامبالاة لا بالسؤال ولا بالجواب.

فهل أصبح السلام في ثقافتنا تعبيراً عن اللامبالاة وعدم الاهتمام بالآخر.

أبعد من ذلك.. لو سألت السوري التقليدي.. الآن «كيفك»، وانتظرت فعلاً أن يجيب وكنت فعلاً تريد أن تسمع الجواب الحقيقي على هذا السؤال فما الإجابة التي تتوقعها منه؟

قلت لكم تذكروا تحية بعض الشعوب التي تسلم على بعضها بشد الأذن... معقول الحكومة تعلمت هذه التحية من ثقافات أخرى؟

في الحديث النبوي الشريف «ألا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم.. أفشوا السلام بينكم».

في كتاب للكاتبين عمر وبشر الدقاق ذكرنا أن أقدم تحية مكتشفة في البرديات الفرعونية هي «تحية لك أنت التي تشرق في الأفق».

هذه زاوية بسيطة المضمون ناتجة عن ملاحظة شخصية عن حالات يسألك فيها أحدهم كيفك؟ ولا ينتظر أن يسمع الجواب.

وبشكل مؤكد أيضاً أننا لا نجيب أيضاً عن السؤال إلا أنه مجرد بداية حديث.. تشبه خطابات المسؤولين عندما يقولون في بداية حديثهم.. أيها المواطنين الأعزاء.

السلام ليس مجرد كلمة.. هو فعل يقرب أو يبعد وثمة مرحبا تنفر أكثر مما تحب.

كلمة كيف حالك.. كيفك.. ليس مجرد سؤال مجاملة نبدأ به محادثتنا، لكن معظمنا يتصرف على أنه تحية لا أكثر ولا أقل ويرد على السؤال بعبارة مجاملة معتادة.

الذي يحدث أحياناً أن من يسألك كيفك لا ينتظر حتى تجيبه ومثل هذا لا يعني أنه غير مهتم بل يعني أن السؤال مجرد كلمة باردة بحروف خالية من الروح.

التحية عند الشعوب هي ثقافة.. وكل تحية لها معنى ودلالة خاصة وما استقرار أشكال التحية عند الأمم إلا لأنها جزء منها وما اختلاف أشكال التحايا بين الشعوب إلا لأنها مرت بتجارب مختلفة.. كل أمة لها تحيتها هي نتاج ما مرت به.

الناس يسلمون على بعضهم بالمصافحة وهي الأساس رسالة سلام أن اليد لا تحمل سلاحاً وفي ثقافات كثيرة هناك أنماط مختلفة من التحية

### أقوال:

- من بدأ بالكلام قبل السلام فلا تجيبوه.
- إنني أحبي عدوي عند رؤيته.. لأدفع الشر عني بالتحيات.
- سلام مثل رائحة الغوالي..
- ضعفت عن التسليم يوم فراقنا.... فودعتها بالطرف والعين فليبيس.

## تايلور سويفت تدخل التاريخ



### وكالات

على الرغم من وجود عدد كبير من النجوم في حفل توزيع جوائز «الغرامي»، إلا أن تايلور سويفت استحوتت على الأضواء بعد تحقيقها فوزاً تاريخياً.

سويفت حققت إنجازاً تاريخياً بعد فوزها بجائزة ألبوم العام للمرة الرابعة بفضل ألبومها الأخير، لتكون النجمة البالغة من العمر ٣٤ عاماً الأكثر فوزاً بجوائز عن ألبوماتها.

وخلال تسليمها الجائزة، قالت: «أود أن أقول لكم.. هذه أفضل لحظة في حياتي، لكنني أشعر بفرح مماثل عندما أنجز أغنية، شكرًا جزيلاً لكم على إتاحة الفرصة لي للقيام بما أحبه كثيراً، أنا مذهولة».

## فيلم «نجمة» أصبح جاهزاً

الوطن

أنهت المؤسسة العامة للسينما إنجاز الفيلم القصير «نجمة» سيناريو وإخراج محمد سمير طحان، ويرصد أبعاد كارثة الزلزال على المجتمع السوري بشكل غير مباشر عبر قصة درامية أبطالها من الأطفال، لنرى آثار هذه الفاجعة الكبيرة على نفوس وأحلام أبطال الفيلم، ومن خلال عيونهم نرى ما خلفته من دمار في البنية التحتية وفقدان الأحباء، إلى جانب حالات إنسانية عديدة ومبادرات خيرية وتكافلية كثيرة كان يطلها المجتمع السوري الذي يلسم جراحه بنفسه.

ويشارك في التمثيل: مي مرهج، فراس الفقير، عبير بيطار، آيات الأطرش، والأطفال شهد الشطة، يانا العائدي، نور الدين الطحان، لين طحان.

## احذروا من الذهاب إلى النوم في هذه الساعة

وكالات

حذر الطبيب الجراح كاران راج من النوم خلال الفترة الممتدة بين الساعة الثالثة والرابعة صباحاً، معتبراً أنه أسوأ توقيت للخلود إلى النوم.

وأكد أنه بغض النظر عن توقيت البيولوجي، فإن النوم سيكون أكثر صعوبة وستشعر بنوم أقل عمقاً وطولاً.

ويرجع ذلك إلى حقيقة أن النوم ليلاً يتكون من دورات عدة، كل منها يستمر ٩٠ دقيقة. في البداية تأتي مرحلة النوم العميق، ومع اقتراب الصباح يأتي النوم السريع الخفيف المليء بالأحلام.

وأضاف إن سبب قلة النوم قد يكون شرب كوب من المنبهات أو تناول وجبة خفيفة قبل النوم، مشيراً إلى أن الجسم يعرف كيف يتكيف مع تغييرات الجدول الزمني. ومع ذلك يزيد النقص المزمن في النوم خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية.

ويوصي الخبراء بأن ينام الأطفال دون سن الخامسة من ١٠ إلى ١٣ ساعة، وأطفال المدارس الابتدائية من ٩ إلى ١١ ساعة، والمراهقون من ٨ إلى ١٠ ساعات، والبالغون من ٧ إلى ٩ ساعات، لكن كبار السن الذين تزيد أعمارهم على ٦٥ عاماً، ينبغي ألا يقل نومهم عن ٧ ساعات.

## كلاب تنهي حياة رجل

وكالات

توفي رجل من مدينة ديترويت الأميركية بعد أيام من تعرضه لهجوم أربعة كلاب عندما كان عائداً إلى منزله من محطة للحافلات.

ونقل إلى المستشفى، واضطر الأطباء لبتتر ذراعه اليمنى بسبب الجروح الناجمة عن عضات الكلاب.

وأحدثت الكلاب ثقباً كبيراً في ذراعه ومزقت شريانه، ففقد الكثير من الدماء.

وبعد مرور خمسة أيام من بقائه في المستشفى، أعلنت العائلة وفاته متأثراً بجروحه.

وقال مالك الكلاب: إن حيواناته سبق أن هاجمت أشخاصاً ثلاث مرات، معيراً عن أسفه لعائلة فيليبس.

## كيف يفيد فقدان الوزن صحتنا؟

وكالات

يمكن لخسارة ٥-١٠ بالمئة فقط من وزن الجسم، ما بين ٦ و١٢ كغ لشخص يزن ١٢٠ كغ، أن يحسن صحتنا بشكل كبير ويتجلى ذلك في ما يلي:

١- خفض نسبة الكوليسترول: تزيد السمنة من فرص الإصابة بالكثير من كوليسترول البروتين الدهني المنخفض الكثافة لأن حمل الوزن الزائد يغير كيفية إنتاج أجسامنا وإدارة البروتينات الدهنية والدهون الثلاثية، جزئياً دهنياً آخر نستخدمه للحصول على الطاقة. علماً أن التحسن في مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية واضح مع فقدان الوزن بنسبة ٥ بالمئة فقط.

٢- خفض ضغط الدم: يرتبط الوزن الزائد بارتفاع ضغط الدم بعدة طرق، بما في ذلك تغيير كيفية تنظيم الجهاز العصبي الودي والأوعية الدموية والهormونات لضغط الدم لدينا. ويؤدي فقدان الوزن بنسبة ٥ بالمئة إلى تحسين ضغط الدم الانقباضي وضغط الدم الانبساطي.

٣- تقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني: يشكل وزن الجسم الزائد عامل الخطر الأساسي الذي يمكن التحكم فيه لمرض السكري من النوع الثاني وخاصة بالنسبة للأشخاص الذين يحملون الكثير من الدهون الحشوية حول البطن.

وتظهر الأبحاث أن فقدان الوزن بنسبة ٧ بالمئة فقط يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة ٥٨ بالمئة.

٤- تقليل آلام المفاصل وخطر الإصابة بالتهاب المفاصل العظمي: يمكن أن يؤدي حمل الوزن الزائد إلى التهاب المفاصل وتلفها، ما يجعلنا أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام.

ويخفف فقدان الوزن من هذا الضغط على مفاصلنا، وفي إحدى الدراسات أدى كل كيلوغرام من فقدان الوزن إلى انخفاض بمقدار أربعة أضعاف في الحمل الواقع على الركبة في كل خطوة أثناء الأنشطة اليومية.

## ساندي لا تمنح من التبرع بأعضائها



الوطن

كشفت الفنانة المصرية ساندي سبب غيابها الطويل عن الساحة الفنية في الفترة الماضية، مؤكدة أنها كانت تعاني مشكلة صحية في صوتها، قد احتاج علاجها إلى الخضوع لعملية جراحية في ألمانيا.

وأوضحت أن صوتها تأثر بإصابتها بارتجاج في المريء، وأن حالتها كانت حرجة للغاية لدرجة أن الطبيب منعها من الكلام لمدة ٣ أشهر.

واعتبرت فترة مرضها وابتعادها عن الوسط الفني نعمة من الله؛ لأنها أوصلتها إلى السلام النفسي، كما جعلتها تشعر بالأمان أكثر وتؤكد من قدرتها على النجاح.

وقالت إنها لا تفكر بكتابة وأوصت بإجراء الفحوص الدورية، وخاصة من لدى عائلته تاريخ مع الأمراض السرطانية لحماية نفسه.

## أنواع السرطانات الوراثية

وكالات

حددت طبيبة الأورام والجراحة الروسية يوليا شوبينا أنواعاً عدة من السرطان التي يمكن أن تكون وراثية.

وأوضحت أن السرطان ما هو إلا نوع من الأورام الخبيثة، ويمكن عند بعض البشر أن ينتقل من الآباء إلى الأبناء.

ولفتت إلى أنه يمكن تورث سرطان الثدي وسرطان المبيض إضافة إلى أنواع معينة من سرطان الغدة الدرقية (سرطان النخاع) وبعض أنواع سرطان القولون.

وأوصت النساء اللواتي كانت أمهاتهن أو جداتهن مريضات، بإجراء اختبار للكشف عن الخطر الوراثي للإصابة بسرطان المبيض والذدي.

وأوصت بإجراء الفحوص الدورية، وخاصة من لدى عائلته تاريخ مع الأمراض السرطانية لحماية نفسه.